













ها اكما توقعت ...

وجدت اشخاصا

بين أيدينا!

المنبدأ مهمتنا بازعاج

هاتين الفتاتين!

مادىئمين ١



























































أجني تيغيق ... وَبيُوتُ مَا كَبَر

الطيور فئات فئات. وكها بين البشر، هنالك الطائر الذكيّ، والطائر المخلص، والطائر المحتال، والطائر الكسول. والطيور هذه لها عادات طريفة في بناء اعشاشها. فبينها ما يتعب ويجدّ ليبني بيته، وبينها ما يكتفي بسرقة ممتلكات الغير. ولا غرابة في ذلك، إذ أن الإنسان نفسه قد استفاد من أعشاش الطيور. وقد ظلّ الصينيّون لألاف السنين يجمعون أعشاش أحد أنواع الطيور ليحضّروا منها حساءهم. وكان بعض أطفال أوروبا الشرقية ينتعلون في أقدامهم أعشاشاً تشبه في شكلها الحذاء. كها كانت بعض القبائل الأفريقية تستعمل أعشاشاً ماثلة كحقائب.

طائرٌ متعدّد الزوجات

تأمّلوا الآن هذا الطائر الذكي وغير المخلص في آن وهو طائر النمنمة (wren). الأوروبي. هذا الطائر يشرع ببناء عدد من الأعشاش في أماكن مختلفة، وقبل أن ينتهي من بنائها يدعو أنثى لزيارتها ويمنحها شرف اختيار العشّ المفضل لديها، ثم يسلّمها مهمة إتمامه. وأثناء انشغالها في العمل، يدعو هذا الطائر الإناث الأخريات ليتفحّصن الأعشاش الأخرى لتقوم كل منهنّ بإتمام العش الذي يقع عليه اختيارها. وهكذا، يكون هذا الطائر الذكي قد جمع، قبل موسم الزواج، عدداً من البيوت، بقليل من الجهد والعناء، وذلك بالإضافة من البيوت، بقليل من الجهد والعناء، وذلك بالإضافة إلى زوجات يملانها.

الطائر الخياط

طائرٌ آخر هو الطائر الخيّاط (tailorbird) من جنوب شرق آسيا، وهو يتمتع بقدر من الذكاء يضيف إليه قدراً أكبر من الجهد لبناء بيته. يختار هذا الطائر

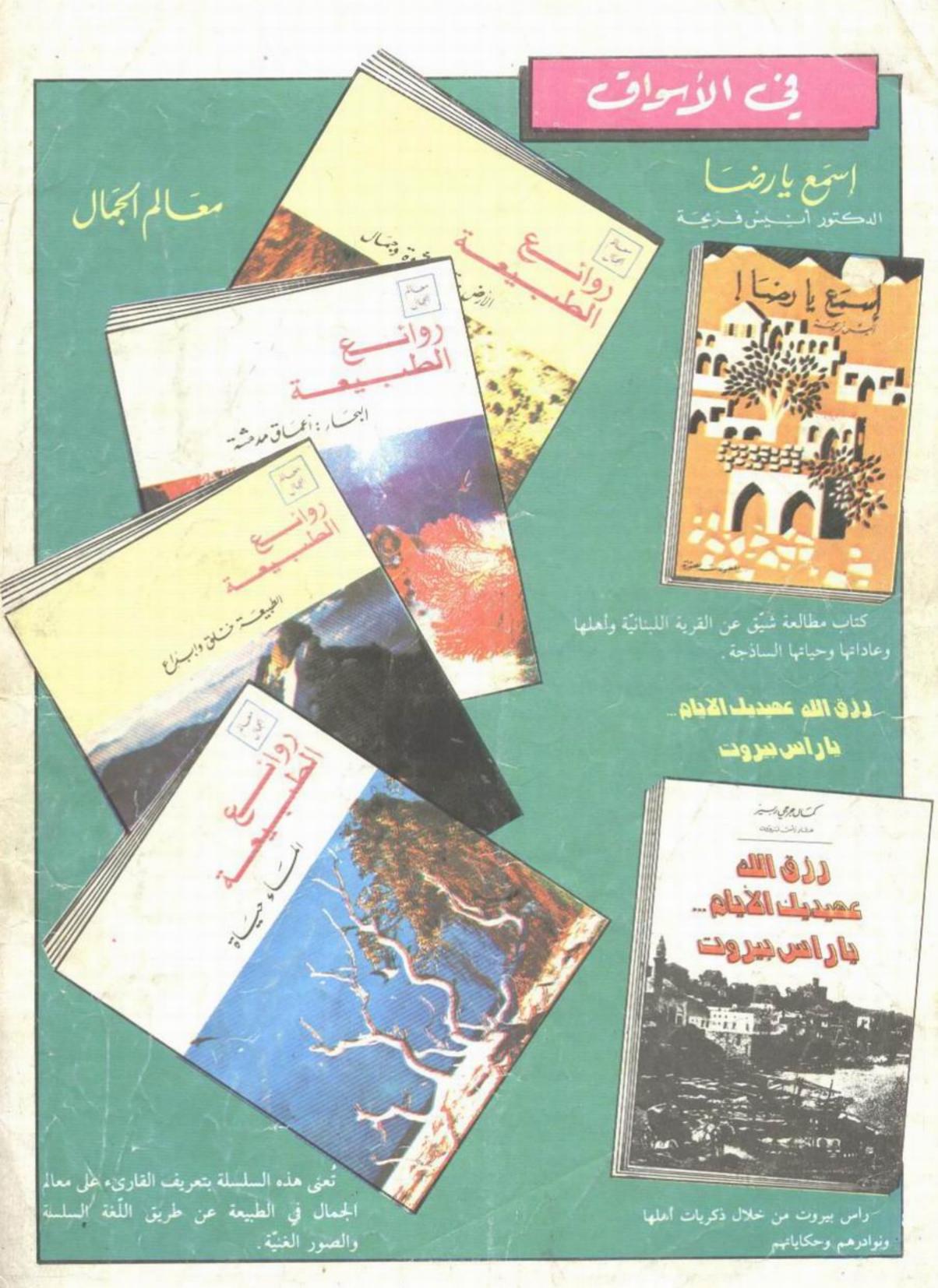
ورقة نبات كبيرة، ولكنه لا ينزعها عن الشجرة بل يعمل على قولبتها بواسطة منقاره على شكل كيس. ثم يبدأ بخياطة الأطراف معاً في حين يقوم منقاره المسن مقام الإبرة. أمّا الخيط الذي يستعمله للخياطة فيختاره من خيوط العناكب أو ألياف لحاء الشجر أو من مجرد خيوط مسروقة. ثم يقوم بثقب الأطراف المتطابقة ويُدخل فيها الخيط ويربطه عند طرفه لكي لا يفلت. بعد الانتهاء من الخياطة، يكسو الطائر الخياط عشه بصوف حمل، إذا توفّر، أو ببعض الأعشاب. وهكذا يصبح العش أنيقاً، دافئاً، ومريحاً، وفي نفس الوقت بعيداً عن عيون المتطفّلين والمخربين.

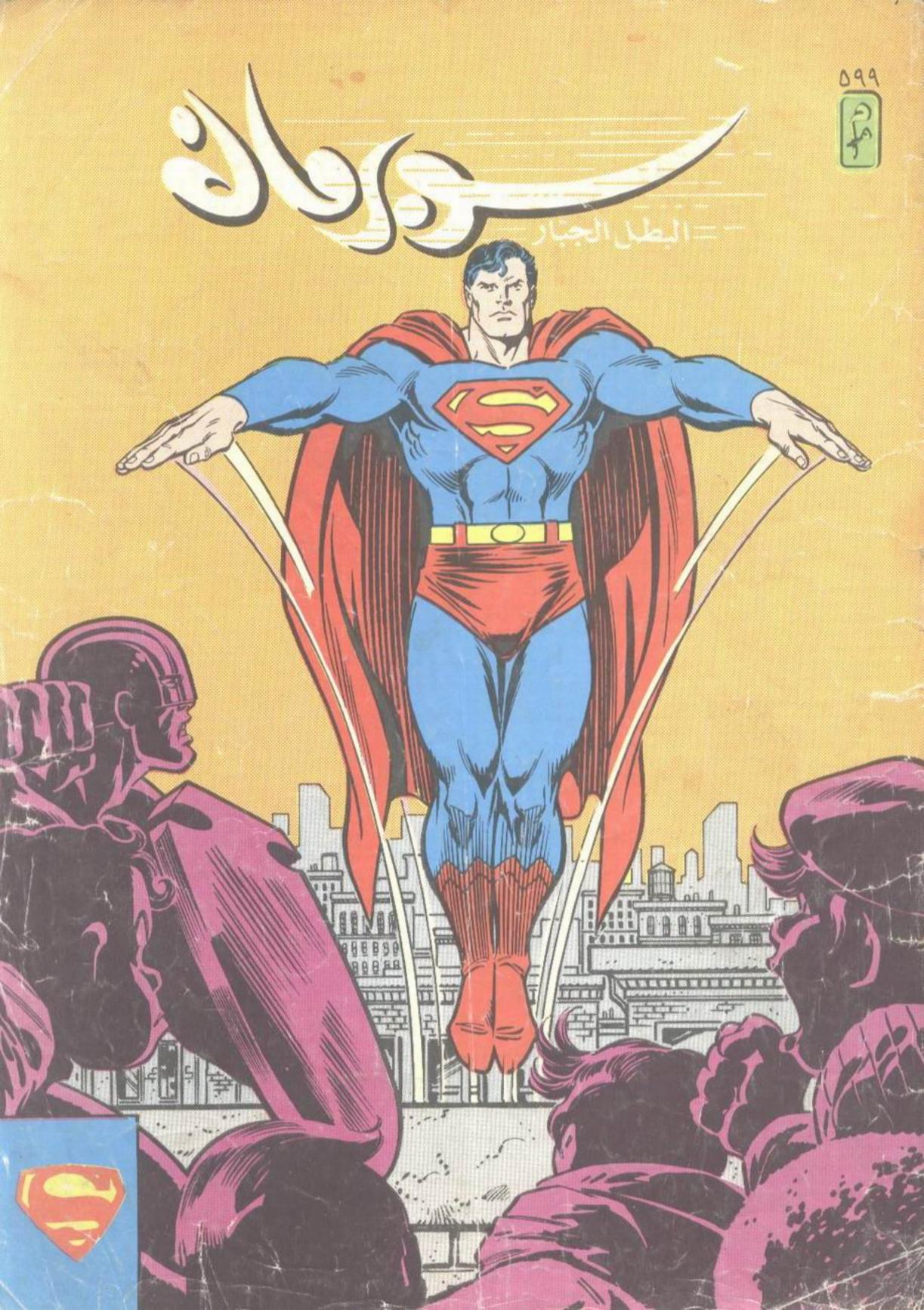
الطائر الفنّان

من جهة أخرى، يبني عدد كبير من الطيور أعشاشه على الأرض. هنالك مثلاً طائر التعريشة (bowerbird) في غابات أستراليا. فالذكر من هذه الطيور، وهو بحجم الحمامة، يتخذ لنفسه فسحة في الغابة تبلغ مساحتها حوالى متر مربع ليبني فيها بيته. ثم

يركّز هذا الطائر عيداناً صغيرة في صفّين متوازيّبن ليمهّد الطريق إلى بيته. ويحضّر فسحة للرقص عند أحد الطرفين من عيدان صغيرة رفيعة وبعض الحشيش، ويجمع لتزيينها كل ما تقع عليه عيناه من ألوان زاهية، كالأزهار الزرقاء والصفراء، وثمر العلّيق، وريش الطيور الملوّن، وسدادات القناني، ورُقَع القماش المسروقة. ثم يدهن داخل بيته بعصير ثمرة توت مسحوقة ويستعمل قطعة من لحاء الشجر كفرشاة عسكها بمنقاره. وفي محاولته لاجتذاب أنثى، يؤدّي هذا الطائر أمام بيته رقصة مثيرة وهو يشير بمنقاره متباهياً إلى بيته وممتلكاته.

(يتبع)

























































مضى وقت











































































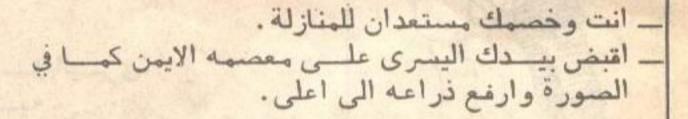




41441

سابع حركة للأرداف: أوشيرو غوشي







- ضع قدمك اليسرى خلف قدمه اليمنى. - اترك ذراعه اليمنى واقبض بيسراك على خاصره الايسر كما في الصورة.



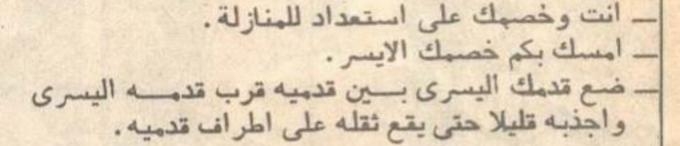
- قرب قدمك اليمنى من اليسرى وارتكز عليها جيدا ثـم ارفع خصمك على جنبك الايسر وبسرعة تراجع لتتركه يسقط على الارض واحتفظ بيده اليمنى مضمومة الى صدرك.

كرر التمرين ٢٠ مرة للاتقان والسرعة.



ثامن حركة للأرداف: تسوري كومي غوشي







- در على ساقك اليسرى ومرز بسرعة قدمك اليمنى بينك وبين نبيل وارتكز على قدميك كما في الصورة رافعا ذراعه اليسرى الى اعلى. - افتح ركبتيك واثنيهما فيلاصق ردفيك بطن خصمك.



- مل الى الامام وانظر الى اقصى اليسار واجذب خصك ايضا معك الى اليسار.

كرر التمرين ٢٠ مرة حتى تتقنه وتسرع به ..



تاسع حركة للأرداف: أوتسوري غوشي







_ انت وخصمك مستعدان للمنازلة بعد التسليم. _ خصمك نبيل يحاول تطبيق تمرين كوبي ناج عليك كما ترى في الصورة.

- لقد ترك خصمك يدك اليمنى فاقبض بها على خاصرته اليمنى كما في الصورة وارفعه قليلا.

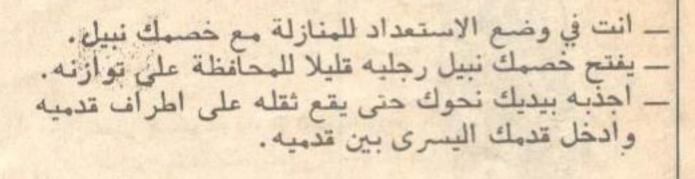
- ثم بسرعة قدم رجلك اليمنى فتحمله على ردفك الايمن كما في الصورة وأكمل بطرحه أرضا وأنت تدور اليى اليسار.

كرر التمرين ٢٠ مرة للسرعة والاتقان.



عاشر حركة للأرداف: أوشي ماتا







در على ساقك اليسرى وفي نفس الوقت ادخل اليمنى ممدودة بين ساقيه وارتكز على قدمك اليسرى كما في الصورة.



- اكمل دورتك على ساقك اليسرى وانت تجذب خصمك معك مساعدا بضربه من ساقك اليمنى ترمع بها ساقه اليسرى عن الارض.

كرر التمرين اكثر من ٢٠ مرة للسرعة والاتقان











































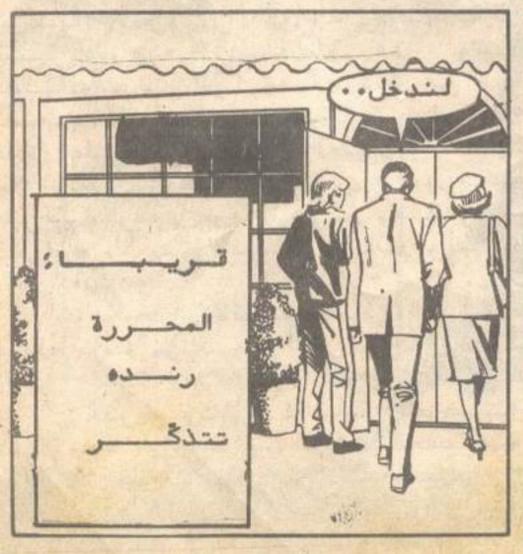
















تعتبر مدينة صنعاء عاصما الجمهورية العربية اليمنية واحدة مسن أقدم مدن العالم، كما تعتبر من أبرز مظاهر التراث الثقافي للبشرية التي تستحق الصيانة والعناية .

ففي المدينة القديمة ترتفع المنازل العالية التي تصل الى ثمانية طوابـــق تربيّنها الأقواس والزخارف، وتحيط بالجامع الكبير في هذه المدينة العريقة، وخلال عمليات ترميم الواجهة الغربية من هذا المسجد، اكتشف العمال في العــام ١٩٧٢ فجوة تقع بين السقفين العلوي والداخلي منه تضم عدة مخطوطات قديمة من نسخ القرآن الكريم تعود الى زمن بعيد وفترة تتراوح ما بين القرنين السابع والثاني عشر الميلادي،

ساهم هذا الاكتشاف لهذا الكنسوز العظيم (ما يزيد عن ألفي ورقة) في إلقاء نظرة عميقة الى أصول كتابسة القرآن الكريم وتطوّر الكتابة العربية، خاصة بعد أن اندثرت شواهد العصور والقرون القديمة بعد أن زالت مكتبات بغداد والقاهرة والمدينة المنوّرة، بينما بعدال هناك بعض المخطوطات القديمة

مرزّعة بين المتاحف والمكتبات في مختلف أنحاء العالم •

وفي العام ١٩٨٠، عقدت الجمهورية العربية اليمنية اتفاقية مع جمهورية ألمانيا الاتحادية حول تنفيذ مشروع خاص للمحافظة على التراث الثقافياليمني وترميمه مع تصنيف المخطوطات اليدوية المختلفة، عمل فيه أساتذة العلوم الاسلامية على إعداد هذه المخطوطات اليدوية وتنظيفها من أثار السنيات وتوضيحها بشكل تسهل معه قراءتها قبل

وتشارك جمهورية ألمانيا الاتحادية أيضا في ترميم المدينة القديمة في ترميم المدينة القديمة في صنعاء تحت اشراف يمني، والمشروعيشمل أيضا مناقشة ترميم مضافة قديمية للقوافل لاستخدام هذا البناء كبيب للفنانين يضم قاعات للعرض وتسهيلات لعمل الفنانين، على أن يتركز الاهتمام في اطار عمليات الترميم هذه عليا استخدام المواد التقليدية والطرقاليدوية وإحياء الأعمال الفنية اليدوية عليا الخشب والمعادن وفنونها التي كادت أن نتدشر،